



生活的藝術

新世紀的社交禮儀典範

版權所有



不准翻印

售價120元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

生活的藝術

編著者：沈永嘉

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

傳真：(〇二) 八三三二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

法律顧問：劉鈞男律師

電話：(〇二) 三六一九〇八〇

中華民國七十八年十月出版

▲經銷處：全省各大書局



新世紀的社交禮儀典範

生活的藝術

沈永嘉 編著

家庭／生活

47

目 錄

我的經驗

選擇志同道合者為偶

一〇

● 婚姻要保持平常心 ● 美好的願望和有規制的行為 ● 生鏽的天線
● 好書是人生的肥料 ● 對神所創造的自然心存感謝 ● 食物的重要
性 ● 不可搶功 ● 何謂修養 ● 遵守規則 ● 熱心服務的胸襟 ● 家人的
健康 ● 家中佈置要有新鮮感 ● 不要一味搶購拍賣品 ● 對於人生道
路有幫助的教會

生活常識

二九

搭配得體的裝飾品是身心的點綴

三〇

● 帽子 ● 手套 ● 鞋子 ● 手帕 ● 襪子和內衣 ● 寶石 ● 生日寶石與花
曆

社會中的常識

禮儀是溝通感情的橋樑

四〇

- 開車坐車的禮貌
- 乘坐電梯時
- 信
- 饋贈金錢時，如何不傷別人的自尊
- 觀賞戲劇和電影
- 電話
- 公共交通工具
- 路上的禮儀
- 餐廳和飯店的禮儀

款待之道

五一

熱情的款待勝過山珍海味

五二

- 宴客時必須注意的事項
- 玄關應置放鏡子，花瓶用墊子
- 裝潢
- 餐桌上的花
- 席次研究
- 夏天宴客
- 款待客人的菜單
- 作客應有的禮貌
- 對別人的邀請要誠心相對

以茶待客

七一

親手為客人做點心的禮貌

七二

- 關於茶
- 招待品茗的心意
- 如何沏芳馥的紅茶
- 紅茶和檸檬

飲茶的全套設備 ● 茶點 ● 夏天的茶

精美的器皿

看來清涼的餐具是主人的心意

● 玻璃杯 ● 銀器 ● 桌巾 ● 餐巾 ● 晚宴餐具的選擇

八四

飲食的禮儀

禮貌的要點是不讓人覺得不舒服

● 基本知識的了解 ● 吃飯時的話題 ● 配合周圍的氣氛 ● 餐巾 ● 吃起來比較麻煩的食物

一〇二

居住的智慧

讓自己的城堡成為快樂、舒適的休憩所

● 明智地選擇住家 ● 對於室內裝潢的建議 ● 地毯和傢俱 ● 窗簾 ● 燈光照明的常識 ● 如何發揮房間的功能 ● 住屋與花 ● 裝飾屋外是應盡的社會義務 ● 庭院植物的養護

一一四

一一三

孩子的問題

父母對孩子的態度，決定孩子的一生

一二六

●育兒的理念世界相同 ●在西歐的父母也管教別人的小孩 ●孩子的舞會 ●孩子的服裝

海外旅遊禮儀

行為粗魯者反受其害

一三六

●從別人的態度看出自己的行為 ●合乎身份的行為 ●不可隨便拍照 ●勿橫行強占街道 ●住宿飯店的各種禮儀 ●外出時的禮貌 ●飯店的早餐 ●餐廳的禮儀 ●因國家不同，飲食習慣也不同 ●快樂地購物

海外生活的心得

在東方可通用的，在海外則

一五二

●了解各國習俗有助於與外國人交往 ●如何與外國人交往 ●初次

到別人家裡作客的禮貌，及如何使用名片●不卑不亢的行爲●海外生活必須注意的事情●不吃肉的日子●學習外國語言●開朗愉快的作風●外國的各種節慶●聖誕節

婚禮

懷著如白紗禮服一樣純潔的心，來迎接這一天……

一六六

●受祝福的婚禮●訂婚的意義與訂婚舞會●新娘禮服及捧花●新郎與參加婚禮的人的服裝●舉行婚禮●結婚贈禮——便利實用●新生活必需的廚房用品

舒適的穿著

適合場合的服裝令人心情愉快……

一八〇

●服裝表現個人品行●適合時間、場合的服裝●作客時的服裝●關於喪服的常識

贈禮與往來

一八五

送禮的心意是金錢無法買到的……………一八六

●送禮的精神●鄰居

外國的各種舞會……………一九三

掌握舞會的性質，使今宵更快樂……………一九四

●聖誕舞會●白天的舞會●慶祝成年的舞會（成人式）●舞會●

情人節●母親節

後記……………二〇一

我的經驗



選擇志同道合者爲偶

婚姻要保持平常心

歐美有許多關於婚姻的格言，仔細推敲，確實是頗受人深省的真理。

這些格言的涵意，大都是勸人於結婚前，需保持平常心。

譬如其中一句名言是：「應該選擇與自己眼光平齊的對象爲偶。」因爲，有許多失意的人，在徬徨無依之際，一旦遇到能安慰自己的異性，便如溺水者緊抓住水面的浮木般，不考慮周詳即率爾結合。然而當他回復理性後，就開始後悔自己的倉促決定了。

年輕人若能對戀愛有深刻的體悟，即使失敗了，也不致於受創太深。

因爲年輕人熱戀時就如發高燒一樣，雙方都渾然墜入熾烈的戀情中，這種高燒通常是無藥可治，後遺症頗大。而這時如有一方能夠克制自己的情感，保持冷靜，便能喚回理性，回到自我平常心，也就不會鑄成大錯了。

所以只要把握住此一原則，即使有再大的愛情風浪，也都能化險爲夷，安然渡過。

美好的願望和有規制的行為

「個人的命運掌握在自己手中，從日常行為就能看出一個人將來是否能夠成功。」這句話說得一點也不錯。只要平常努力不懈，行為有所規制，終有一天能達到夢寐以求的願望；而如果平常不努力，妄想坐享其成，即使用動孫悟空的如意棒，也不可能奇蹟出現。

在我的經驗裡，只要我們時常設身處地為他人着想，為別人的困難祈禱，即使不將願望講出來，亦能夠完成心願，這才是奇蹟的真諦。

因此，不必為自己的利害成敗而憂心戚戚，只要心存良善，顧及別人的處境，常為他人設想，不知不覺中自己的希望也就達成了。

生鏽的天線

天線生鏽了便無法收到訊息，同樣地腦子裡貯積了太多的雜念，便無法發揮敏銳的感覺，達到有效的思考作用。要使我們的腦筋清晰，恢復敏銳的思考力，需要對自我的行為嚴格反省：是否有不良的存心、不好的行為或是傷害了別人？例如：不小心講了失禮的話，應該有勇氣道歉，為自己的行為負責。如果一再找藉口來搪塞或詭辯，不過是

弱者的逃避行為而且長期下來，這些藉口、想法會使我們的感覺麻木。

因此，要每日反躬自省，將腦子裡的雜念剔除淨盡，就像銀河裡的群星，經過雨水的洗滌倍見光亮，而為事業有成、大受歡迎的人。

所謂「純潔的心」，並不是用水來洗，而是將內心的污點，以及不良的存心完全消除掉，用一顆純潔、善良的心來對待別人。

例如，有些年輕人狂妄自大，無視於長輩的教誨與建議，終於重蹈前人的覆轍。前人所受的挫折，你同樣地去嘗試，只會徒勞無功，因此，年輕人應該要能虛心受教，接受長者的訓誨與勸導，成為一個擁有「純潔心」的人，而且只要決意去實行，必能有所長進。

而身為長輩所要做的是，誠心誠意地提供寶貴的經驗，不使年輕人重犯他們嘗試過的錯誤。至於那些故意刺激年輕人的物慾，表面看似和善可親的人，事實上，無異是要將這一群無知的年輕人，引入萬劫不復的地獄裏。因此，長輩有時也要對晚輩疾言厲色，諄諄告誡他們，讓他們識大體，懂得事情的輕重。但對於年輕人的煩惱和問題，絕不可一味指責，應該仔細傾聽他們的困難，再為之分勞解憂，這樣才能受到年輕人的尊敬與信賴。

年輕人物慾強，容易衝動，並不一定能夠接受長者的勸導，因此如何大膽勸諫，將

年輕人從危險的邊緣拯救出來，是身為長者的責任，當然，忠言逆耳的情形是無可避免的。

不過，年輕人的可塑性很強，長者有責任讓他們的才能得到發揮。不管時代如何變遷，人們從生到死，心智成熟的過程是永遠不會改變的。

好書是人生的肥料

植物如果不施肥會生長緩慢，甚且枯萎而死，同樣地，人類也需要滋養生命的「肥料」，而好書就扮演這種「肥料」的角色。也就是說要時常閱讀優良的書籍、刊物，充實我們的人生。尤其是年輕時候所讀的書，往往會使我們受益一輩子。但是必須注意選擇優良的書刊，不良的讀物就如不適合植物的粗劣肥料，只是有害無益。而讀好書長大的人，生命獲得充實與滋養，便能夠追求幸福的人生。

年輕人應該心懷謙卑、驕傲的人目空一切，或許一時得勢，但必會因恃才傲物而失敗。麥穗越飽滿便會越低垂，同理，越是有學識的人越是謙卑。

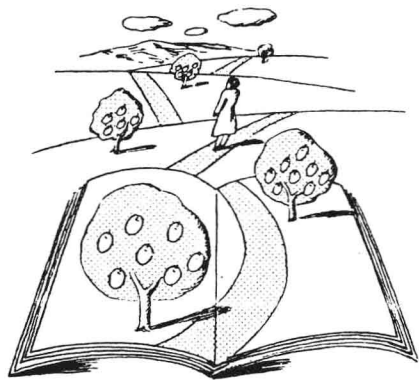
聖經也記載着，傲慢的人會被神擊倒。

對神所創造的自然現象心存感謝

早在六十年以前，尚未有飛機的時代，我已經到世界各處去旅行，足跡所到之處，有37國之多。雖說是旅行，但也不純粹是爲了遊山玩水，因此每到一個國家，有時一住就很久，也有時只是短暫停留。那些停留比較短的國家，大都不同季節前往，因此能夠欣賞到各個季節不同的風貌，不過頗令人遺憾的是，有些國家四季並不分明。

有些地區的國家冬天很長，陽光普照的時間非常有限，只要能吃到自然生長的新鮮蔬菜，就如同沐浴陽光的恩澤一般。在天氣炎熱的熱帶地區，人們因氣候影響大都食慾不振，所幸的是當地產有刺激食慾的香料，如製造咖喱的原料等等。這些香料不僅能防止腐敗，並且有消毒殺菌的功效。更不可思議的是，在水果蛋糕裡攪加些防腐香料，可以保存好幾年。由此可以證明，從前的人將三層式的結婚蛋糕，最上面的一層留下來當紀念，或是以後才吃的傳聞，的確真有其事。

位於南美洲秘魯首都庫士科附近的太陽神殿，四周是高海拔的地區，大約相當於台灣玉山的高度，當地的氣候雖然溫暖，不過氧氣稀薄。頗令人驚訝的是，當地竟有人們



居住，原來生長在那一帶的雜草，會呼出大量氧氣，因這些草的緣故，人們才能在那裡定居生活。

這一點就跟我們生活在陽光下，承受大自然的恩典，卻視為理所當然是一樣的道理。我們實在無法想像，地球一片黑暗，生物無法生存，殘骸遍野的情形。雖然人們對於神所創造的大自然已經習以為常，但只要我們能對這些狀似平常的事物，用心靈去體會，必對冥冥之中的萬物主宰，心存感謝。這種想法，或許有些人會覺得可笑，因為，現在的人們都是講求證據，注重現實，對於杳不可測的神是無法接受的。不過有一點需要了解的是，大自然尚有許多奧妙仍然為人們所不知。

年輕人見識不多，眼光淺短，向來對於這類問題漠不關心。如果在年輕時能聽聞一次這樣的教誨，便算是很幸福了。

食物的重要性

色香味俱全的食物令人垂涎，而佳餚入口刺激胃液分泌，促進消化與吸收。因此，美味的食物使人心愉快。如果一心想減肥，故意吃不好吃的食物來抑制食量，或是節食過度，都會患「食慾失調症」，每天精神不振，日益憔悴。一位優秀的指壓師說，一旦罹患了「食慾失調症」，必須花上五年的時間，細心調養，才能恢復健康。